

Chottoいいかも

お茶でほっとひと息♪しませんか



さわやか
ですっきりとした
味わい♪

モリンガ茶は、必須アミノ酸やGABA、ポリフェノールなど栄養豊富で、抗酸化作用に優れているほか、腸内環境を整える効果も期待できるそうです。

和紅茶も人気

紅茶といえば、海外のものが広く流通していますが、最近、注目を集めているのが日本で栽培・加工された「和紅茶」。ペットボトル飲料もあり、おなじみになっていますが、実は明治時代からつくられている、長い歴史があるのです。代表的なのは「やぶきた」や「べにふうき」の品種でつくられた紅茶。渋み控えめ、優しい甘みが特徴で、和菓子にも食事にも合います。

緑茶や紅茶以外にもいろんなお茶がありますね。そこで、ちょっと注目されているお茶をご紹介します。気分や体調によってお茶を選び、楽しんでみてはいかがでしょうか？

●モリンガ茶

インドやアフリカ、東南アジアなど熱帯地方で栽培され、「生命の木」「奇跡の木」と呼ばれているモリンガ。日本では「ワサビノキ」とも言われているそうで、その葉を使ったお茶です。水出し用のティーバッグもあるので、まだまだ暑い時期にもおすすめです。

●黒豆茶

大豆の一種である黒大豆を焙煎してつくられるお茶。芳ばしい香りとまろやかな味わいにほっこりします。



食物繊維も含まれるため、飲みすぎるとお通じに影響がでる可能性がありますので、ほどほどに

黒豆茶は、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれ、高い抗酸化作用があるほか、大豆イソフラボンやカリウムなども含まれます。

韓国では伝統茶として親しまれています。やさしい甘さと香ばしさが特徴です



トウモロコシ茶は、実を煮出したお茶。ペットボトル飲料もありますね。カリウムやミネラル、食物繊維などが含まれているそうです。ちなみに、トウモロコシのひげを煮出したものもあり、利尿作用があり、むくみ改善の効果も期待できるそうです。

かんたんレシピ

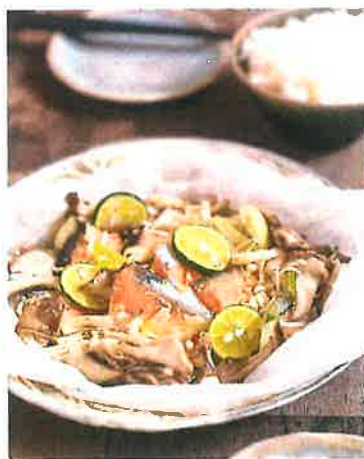
秋鮭とキノコの味噌包み すだちのせ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<https://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- 生鮭(切り身)…2切れ、お好みのキノコ(舞茸、エノキなど)…計100g、長ねぎ…1/2本、すだち(輪切りと搾り用)…1～2個
- A: 味噌…大さじ1、みりん…大さじ1
- バター…10g



- ①生鮭に軽く塩(分量外)を振り、3等分に切る。長ねぎは斜め切りにする。
- ②クッキングシートの中央に長ねぎを敷き、その上に生鮭をのせる。
- ③生鮭のまわりにほぐしたキノコを添え、Aを生鮭の表面に塗る。
- ④バターをいくつかに分けてのせ、シートをキャンディー状に包む。
- ⑤フライパンに④を並べ、5ミリ程の少量の水を入れてフタをして弱中火で10分程蒸し焼きにする。
- ⑥仕上げに輪切りのすだちをのせ、食べる直前にすだちを搾る。

※蒸し焼きにすることで鮭がふっくらと仕上がります。



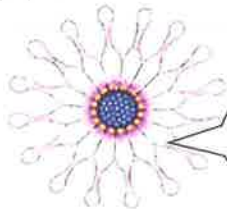
ご存知ですか？

■ マムとは？

生花流通する菊のうち、輪菊と小菊(白、黄色などお供え用)を除く洋菊を指すそうです。

■ マムの咲き方の種類

枝分かれした「スプレータイプ」と、一輪の大きな花に仕立てられた「デイスパッドタイプ」があります。咲き方はどちらも、一重咲きでシンプルな花形の「シングル咲き」、中心が盛り上がりって周囲を花びらが囲む「アネモネ咲き」、花弁の中央が筒状になり、先端がスプーンのように丸く広がる「スプーン咲き」、花びらが密集し、毛糸のポンポンのような丸っこい形の「ポンポン咲き」などがあります。



ちなみに、スプーン咲きの「オステオスペルマム」は鉢植えで育てる例が多く見られます

■ さまざまに咲くマムたち



スプレータイプで、デコラ咲きのバルティカイエロー。花びらが幾重にも重なる、華やかさが魅力。



スプレータイプで、アネモネ咲きの「ラドスト」。緑色の花弁と白い花びらのコントラストがキレイ。

デイスパッドタイプ・スパイダー咲きの「アナスタシアピンク」。花火のような花びらが美しいです。



デイスパッドタイプ・デコラ咲きの「セイオペラピンク」。華やかさが際立ちます。

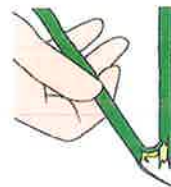


ボンボン咲きのマムも素敵♪



■ 菊の切り花を楽しむポイント

葉がしおれやすいので、不要な葉は取り除き、すでに萎れている場合は、葉全体にみずをかけ、新聞紙で巻いて水揚げをすると元気になるかも。水替えは基本毎日。茎の切り直しは2～3日に1度は行いましょう。



茎を切るときは、ハサミを使うよりも、手で折る方が水揚げが良いそうです。

消臭ジェルづくりのワークショップ開催しました

当日参加してくれた子どもたちはすぐに仲良くなり、笑顔がたくさん見られる時間になりました。色付けの部分でうまくいかないところもありましたが、子どもたちが楽しんでくれたことが何より嬉しく、次回はもっとワクワクできる工作イベントを準備したいと思います。当日の写真もあわせて掲載します。ぜひご覧ください。

次回は、クリスマス用品か正月用品か、検討中です。

